



SECTION DE DIJON
12 rue de l'Arquebuse
21000 DIJON
☎ 03 80 74 36 32
atcdijon@gmail.com
www.exatcdijon.wordpress.com

RANDONNÉES PÉDESTRES

MARCHE NORDIQUE

RANDO SANTÉ®

RANDO DOUCE

Juillet
Août
Septembre
2026



Permanence de l'ATC
Ouverte le mercredi de 14 h à 17 h 30
Fermée en juillet et août

Association Touristique des Cheminots--Routes du Monde. 9 rue de Château Landon, 75010 Paris – Tél. 01 55 26 93 70 –
Télécopie 01 58 20 51 24 – Courriel : atc-siege@atc-routesdumonde.com
Association immatriculée au Registre des Opérateurs de voyages et de séjours sous le n° IM 075 11 0072
par la Direction de la réglementation des métiers du tourisme
et comme Association Nationale d'Education Populaire sous le n° 1959-5 par le Ministère de la Jeunesse et des Sports
SIREN : 775 678 352 - SIRET siège 775 678 352 01191 - APE 5510Z - N° TVA : FR 24775 678 352

ADHÉSION

RENOUVELLEMENT

Pour bénéficier des multiples activités de l'A.T.C. et de la randonnée, de la marche nordique, de la rando douce ou de la Rando Santé® en particulier, il faut être ou devenir adhérent de l'association.

Tarifs année 2026

(Adhésion familiale)

Adhérent « SNCF » > 35 €

Adhérent « non SNCF » > 40 €

Adhésion temporaire Individuelle journalière > 5 €

R A N D O N N É E S

Les enfants sont les bienvenus dans nos randonnées placés sous la responsabilité de leurs parents ou grands-parents.

Nous vous demandons de faire part aux animateurs de votre intention de participer au moyen d'un SMS envoyé le matin pour les randonnées partant l'après-midi et la veille pour celles partant le matin. Merci.

En cas de pluie ou d'alerte météorologique orange, la randonnée pourra être annulée ou modifiée. Assurez-vous en en téléphonant à l'animateur avant de vous déplacer.

Les chiens ne sont pas les bienvenus dans nos randonnées.

Les programmes sont distribués par les animateurs lors des sorties et disponibles à notre permanence. Ils sont téléchargeables sur notre site : <https://exatcdijon.wordpress.com>

Renseignements complémentaires : nous contacter au 06 68 30 47 03.

PERMANENCE
DU 12 RUE DE L'ARQUEBUSE
À DIJON
Ouverte le mercredi de 14 h à 17 h 30
Fermée en juillet et août



RANDO SANTÉ®

Aujourd'hui, toutes les études scientifiques s'accordent sur le fait qu'une activité physique d'intensité modérée telle la randonnée apporte de nombreux bénéfices pour la santé. Il s'agit donc d'offrir un accueil, un encadrement et une pratique d'activités physiques adaptées à des personnes sédentaires, aux capacités physiques diminuées et/ou atteintes de maladie chronique.

Les publics cibles sont des individus qui sont capables de se déplacer, mais qui, pour des raisons physiologiques, pathologiques ou psychologiques, n'ont pas une progression de marche «normale».

Les randonnées proposées sont courtes, avec très peu de dénivelé et parcourues à allure modérée. La sécurité des participants est assurée : formation des animateurs, accès au parcours très facile pour une intervention des secours le cas échéant.

Les randonnées sont programmées les jeudis après-midi. Il convient de s'inscrire auprès de l'animateur, de préférence par SMS.

RANDO DOUCE

Pour les personnes souhaitant pratiquer des randonnées très faciles sans pour autant rejoindre les Randos Santé®, nous proposons des randos douces : courtes avec un rythme adapté.

Elles ont lieu les jeudis après-midi. Il convient de s'inscrire auprès de l'animateur, de préférence par SMS.

MARCHE NORDIQUE

La marche nordique est une activité en plein essor. Très complète, elle fait travailler tout le corps, stimule le système cardiovasculaire, renforce la tonicité et la souplesse musculaire en préservant les articulations tout en améliorant la capacité pulmonaire. Elle est accessible à tous et chacun, selon son âge et son niveau sportif, y trouvera un intérêt.

Vous n'avez besoin d'aucun équipement spécifique si ce n'est des chaussures à tige basse. Les bâtons vous seront prêtés à chaque séance. Prévoyez toutefois à boire. Des groupes de niveaux différents peuvent être organisés le cas échéant.

Les séances sont programmées les jeudis à 9 heures 30 et les samedis à 9 heures.

Il convient de s'inscrire auprès de l'animateur, de préférence par SMS.

MARCHE NORDIQUE DOUCE ET MARCHE NORDIQUE SANTÉ

L'ATC Dijon met en place des séances de marche nordique douce et de marche nordique santé. Il s'agit d'une nouvelle approche des gestes de la marche nordique avec une bonne partie de renforcements doux et utilisation de nouveaux équipements.

Pas de séance programmée lors de ce trimestre.

LES BÂTONS DYNAMIQUES

L'utilisation des bâtons dynamiques (BungyPump) permet une activité avec un nouveau type de bâtons à ressorts, une variante plus tonique de la marche nordique.

Une discipline en plein essor qui améliore la posture des marcheurs, fait brûler plus de calories et sollicite presque tous les muscles du corps ! Cela reste une discipline sportive douce accessible à tout le monde.

Les séances vous sont proposées certains dimanches à 10 heures (voir le programme en page 11).

Les bâtons seront mis à votre disposition.

RESPONSABLE POUR CES ACTIVITÉS :

Valérie LE MESLE : 06 47 64 89 14 – valerie.lemesle75@gmail.com

Pour ces activités, les participants sont invités à consulter le site de l'association pour s'assurer qu'il n'y a pas de modifications.

ANIMATRICES ET ANIMATEURS ASSURANT LES ACTIVITÉS DE CE PROGRAMME

BENOÎT-CHIEUX Hervé	07 60 45 77 27	
BORDAS Christophe	06 64 99 13 31	
BORDOT Denis	06 08 73 95 23	
BOSSUET François	06 88 08 86 47	
BOULEY Patrick	06 98 81 59 93	09 53 51 70 21
BREUVART Brigitte	06 08 40 29 12	03 80 67 81 22
CADET-PETIT Dominique	06 73 50 89 67	
CHAUDOUET Nicole	06 74 59 30 77	
CHAUVILLE Michel	06 82 42 28 02	03 80 23 89 23
CHEVAUX Marie-Lou	06 82 79 95 97	
CORRIGNAN Robert	06 68 30 47 03	03 80 53 05 81
ÉGLIN Jean	06 41 28 55 60	
FALLARD Philippe	06 61 70 70 63	03 80 51 32 15
GAUDOT Daniel	06 86 66 21 17	
GETET Patrick	06 72 07 18 80	03 80 23 23 48
GUÉRIN Éric	07 68 78 88 66	03 80 27 17 50
HORTALA Michel	06 34 30 20 63	
JANISZ Paul	06 82 70 09 78	
JANISZEWSKI Bruno	06 70 16 86 27	03 80 36 34 11
LACORDAIRE Pascal	07 85 25 97 17	03 80 37 28 69
LARTOIS Philippe	06 11 37 16 42	03 80 96 20 54
LE MESLE Valérie	06 47 64 89 14	
PELOT Gérard	07 50 52 71 54	03 80 66 38 49
ROUARD Corinne	06 10 85 88 44	
ROUSSET Sylvie	06 75 68 86 30	
ROY Bernard		03 80 73 24 79
SALVIN Jean-Louis		03 80 55 36 07
SARAGAGLIA Antoine	07 83 94 03 97	
VEUILLET Philippe	06 30 79 91 92	
VUKOVIC Daniel	06 78 70 40 91	

À NOTER POUR CE TRIMESTRE :

- Programme allégé pour cette période estivale.
- En juillet et août, les randonnées d'une demi-journée sont programmées à 8 heures 30. Possibilité de pique-niquer à la fin de la randonnée.
- Une balade pour aller assister au feu d'artifice de Dijon le 14 juillet.
- Le 17 septembre, une journée auxonnaise : randonnée le matin et balade urbaine l'après-midi.

CHAQUE RANDONNÉE EST CLASSÉE SELON SON NIVEAU EN 3 CATÉGORIES,
CECI AFIN DE VOUS PERMETTRE DE FAIRE UN CHOIX

- * : petites difficultés – allure modérée
- ** : dénivelé moyen (moins de 500 m) – allure moyenne
- *** : dénivelé moyen ou important – allure moyenne ou dynamique

Les participants aux randonnées se doivent d'utiliser un matériel et une tenue vestimentaire adaptés aux difficultés, à la longueur de la randonnée et aux conditions météorologiques, notamment pour ce qui concerne les chaussures et les bâtons.

En cas de pluie ou d'alerte météorologique orange, la randonnée pourra être annulée ou modifiée.
Assurez-vous en en téléphonant à l'animateur avant de vous déplacer.

Mercredi 1 ^{er} juillet	MÂLAIN – LE CIRCUIT DES FONTAINES AUX LOUPS <i>Animateur : Jean-Louis SALVIN</i>	J*** 28 km	8h00-Pour connaître le lieu de rendez-vous, contacter l'animateur la veille.
Jeudi 2 juillet	RANDO DOUCE ET RANDO SANTÉ® <i>Animatrice : Corinne ROUARD</i>	AM	14h30 Parking supérieur de la Combe Persil
Jeudi 2 juillet	EN PASSANT PAR LES COMBES TORCY ET RONDOT <i>Animateur : François BOSSUET</i>	M** 14 km	8h30 Darois Salle des fêtes
Vendredi 3 juillet	LA VIERGE NOIRE ET BLIGNY-SUR-OUCHÉ Double boucle <i>Animatrice : Brigitte BREUVART</i>	J** 20 km	9h00 Lusigny-sur-Ouche Château
Mardi 7 juillet	LE CIRCUIT DES SOURCES <i>Animateur : Daniel GAUDOT</i>	M** 14 km	8h30 Plombières-lès-Dijon Cité La Flamme
Mercredi 8 juillet	AUTOUR DU LAC KIR ET LA COMBE DES BICHES <i>Animateur : Éric GUÉRIN</i>	J*** 30 km	8h00-Pour connaître le lieu de rendez-vous, contacter l'animateur la veille.
Jeudi 9 juillet	« BIENVENUE CHEZ MOI » <i>Animateur : Robert CORRIGNAN</i>	M* 10 km	8h30 Échevannes Allée de la Liberté
Jeudi 9 juillet	LES ROUISSOIRS <i>Animateur : Michel HORTALA</i>	J** 18 km	8h00 Géant Casino Fontaine-lès-D. ou 9h00 Poiseul la-Grange Mairie

Nous vous demandons de faire part aux animateurs de votre intention de participer au moyen d'un SMS envoyé le matin pour les randonnées partant l'après-midi et la veille pour celles partant le matin. Merci.

**En cas de pluie ou d'alerte météorologique orange, la randonnée pourra être annulée ou modifiée.
Assurez-vous en en téléphonant à l'animateur avant de vous déplacer.**

Dimanche 12 juillet	AUTOUR D'ÉTAULES <i>Animateur : Philippe FALLARD</i>	M** 13 km	8h30 Étaules Parking sous la mairie
Mardi 14 juillet	LE MONT AFRIQUE <i>Animatrice : Sylvie ROUSSET</i>	M* 11 km	8h30 Corcelles-les-Monts Salle polyvalente
Mardi 14 juillet	ALLONS AU FEU D'ARTIFICE N'oubliez pas d'emporter avec vous un éclairage portable. <i>Animateur : Robert CORRIGNAN</i>	Soirée* 8 km	20h45 Dijon Extrémité de la rue des Écayennes côté Motte-Giron
Mercredi 15 juillet	BARBIREY-SUR-OUCHÉ / REMILLY-EN-MONTAGNE <i>Animateur : Bernard ROY</i>	J*** 27 km	8h00-Pour connaître le lieu de rendez-vous, contacter l'animateur la veille.
Jeudi 16 juillet	LES FALAISES DE BOUILLAND ET LE SITE DE L'ÉCARTELOT <i>Animateur : Christophe BORDAS</i>	J** 18 km	9h00 Arcenant Salle des fêtes
Mardi 21 juillet	DANS LES PAS D'HENRI VINCENOT <i>Animateur : Robert CORRIGNAN</i>	M* 9 km	8h30 La Bussière-sur-Ouche Chemin de la Barre
Mardi 21 juillet	AUTOUR DE LANTENAY <i>Animateur : Michel HORTALA</i>	M** 14 km	8h30 Lantenay Château
Mercredi 22 juillet	PONT-DE-PANY / URCY <i>Animateur : Philippe LARTOIS</i>	J*** 28 km	8h00-Pour connaître le lieu de rendez-vous, contacter l'animateur la veille.
Jeudi 23 juillet	AUTOUR DE MARSANNAY-LA-CÔTE <i>Animateur : Gérard PELOT</i>	M* 11 km	8h30 Marsannay-la-Côte Sapin du Garde
Jeudi 23 juillet	LES SOURCES <i>Animateur : Paul JANISZ</i>	M** 13 km	8h30 Messigny-et-Vantoux Site de Jouvence
Vendredi 24 juillet	LE CIRQUE DU FER À CHEVAL <i>Animateur : Daniel VUKOVIC</i>	J** 18 km	7h45 Intermarché Fontaine-lès-D. rue des Prés Potets ou 9h00 Pupillin – Belvédère Rue du Ploussard
Mardi 28 juillet	LE BOIS DU CAMP DE CÉSAR <i>Animateur : Denis BORDOT</i>	M* 9 km	8h30 Corcelles-les-Monts Salle polyvalente
Mardi 28 juillet	AUTOUR D'AGEY <i>Animateur : Pascal LACORDAIRE</i>	M** 13 km	8h30 Agey Parking sous la mairie
Mercredi 29 juillet	LA BUSSIÈRE-SUR-OUCHÉ / CHÂTEAUNEUF <i>Animateur : Éric GUÉRIN</i>	J*** 27 km	8h00-Pour connaître le lieu de rendez-vous, contacter l'animateur la veille.

Nous vous demandons de faire part aux animateurs de votre intention de participer au moyen d'un SMS envoyé le matin pour les randonnées partant l'après-midi et la veille pour celles partant le matin. Merci.

**En cas de pluie ou d'alerte météorologique orange, la randonnée pourra être annulée ou modifiée.
Assurez-vous en en téléphonant à l'animateur avant de vous déplacer.**

Jeudi 30 juillet	AUTOUR DE MESSIGNY <i>Animateur : Paul JANISZ</i>	M* 11 km	8h30 Messigny-et-Vantoux Complexe sportif
Vendredi 31 juillet	AUTOUR DE BRANCION <i>Animatrice : Marie-Lou CHEVAUX</i>	J** 18 km	9h00 À préciser
Dimanche 2 août	AUTOUR DU MONT AFRIQUE <i>Animateur : Antoine SARAGAGLIA</i>	M** 13 km	8h30 Corcelles-les-Monts Salle polyvalente
Mardi 4 août	LES BOIS DE FIXIN <i>Animateur : Denis BORDOT</i>	M* 9 km	8h30 Fixin Église de Fixey
Mardi 4 août	LE CHÂTELET D'ÉTAULES <i>Animatrice : Nicole CHAUDOUET</i>	M** 12 km	8h30 Val-Suzon Mairie
Mercredi 5 août	FIXIN / CHAMBOLLE-MUSIGNY <i>Animateur : Jean-Louis SALVIN</i>	J*** 30 km	8h00-Pour connaître le lieu de rendez-vous, contacter l'animateur la veille.
Jeudi 6 août	LES VILLAGES DES HAUTES-CÔTES <i>Animateur : Christophe BORDAS</i>	M** 13 km	8h30 Meuilley Entrée du village en venant de Nuits-St-G.
Mardi 11 août	LA COULÉE VERTE <i>Animatrice : Sylvie ROUSSET</i>	M* 11 km	8h30 Dijon Premier parking du lac Kir
Mardi 11 août	AUTOUR DE MEUILLEY <i>Animateur : Pascal LACORDAIRE</i>	M** 14 km	8h30 Meuilley Entrée du village côté Nuits-Saint-Georges
Mercredi 12 août	SAINT-SEINE-L'ABBAYE / VAUX-SAULES <i>Animateur : Philippe LARTOIS</i>	J*** 27 km	8h00-Pour connaître le lieu de rendez-vous, contacter l'animateur la veille.
Jeudi 13 août	LA COMBE D'ORVEAUX <i>Animateur : Bruno JANISZEWSKI</i>	M** 12 km	8h30 Vosne-Romanée Mairie
Vendredi 14 août	AUTOUR DU RU BLANC Double boucle <i>Animateur : Daniel VUKOVIC</i>	J** 18 km	8h30 RD 7 Val-Suzon/Panges Parking du Ru Blanc
Mardi 18 août	AUTOUR D'AHUY <i>Animateur : Paul JANISZ</i>	M* 11 km	8h30 Ahuy Stade
Mercredi 19 août	LA BUSSIÈRE-SUR-OUCHÉ / ANTHEUIL <i>Animateur : Bernard ROY</i>	J*** 28 km	8h00-Pour connaître le lieu de rendez-vous, contacter l'animateur la veille.

Nous vous demandons de faire part aux animateurs de votre intention de participer au moyen d'un SMS envoyé le matin pour les randonnées partant l'après-midi et la veille pour celles partant le matin. Merci.

**En cas de pluie ou d'alerte météorologique orange, la randonnée pourra être annulée ou modifiée.
Assurez-vous en en téléphonant à l'animateur avant de vous déplacer.**

Jeudi 20 août	AUTOUR DE NOLAY <i>Animateur : Michel HORTALA</i>	J** 18 km	8h00 Chenôve – Super U ou 9h00 Nolay Mairie
Dimanche 23 août	LE SENTIER DU CORNOUILLER <i>Animateur : Philippe FALLARD</i>	M** 12 km	8h30 Baulme-la-Roche Parking sur la gauche en sortant du village vers Panges
Mardi 25 août	AUTOUR DES COMBES DE MARSANNAY <i>Animateur : Denis BORDOT</i>	M* 9 km	8h30 Marsannay-la-Côte Mairie
Mardi 25 août	AUTOUR DE SAINT-VICTOR-SUR-OUCHÉ <i>Animateur : Daniel GAUDOT</i>	M** 13 km	8h30 Saint-Victor-sur-Ouche Salle des fêtes Rue de la Corvée
Mercredi 26 août	NUITS-SAINT-GEORGES / ARCENANT <i>Animateur : Éric GUÉRIN</i>	J*** 30 km	8h00-Pour connaître le lieu de rendez-vous, contacter l'animateur la veille.
Jeudi 27 août	AUTOUR DU SUZON <i>Animateur : François BOSSUET</i>	M** 14 km	8h30 Messigny-et-Vantoux Parc de Jouvence
Vendredi 28 août	VIGNES ET BOIS EN PASSANT PAR LA MONTAGNE <i>Animatrice : Brigitte BREUVART</i>	J** 18 km	9h00 Beaune Parc de la Bouzaise
Mardi 1 ^{er} septembre	DE GROSBOIS-EN-MONTAGNE À CIVRY-EN-MONTAGNE <i>Animateur : Robert CORRIGNAN</i>	AM* 11 km	13h45 Grosbois-en-Montagne Parking de la plage
Mardi 1 ^{er} septembre	AUTOUR DE PONT-DE-PANY <i>Animateur : Pascal LACORDAIRE</i>	AM** 13 km	13h45 Pont-de-Pany Salle polyvalente
Mercredi 2 septembre	LES BALCONS DU SUZON <i>Animateur : Jean-Louis SALVIN</i>	J*** 28 km	8h00-Pour connaître le lieu de rendez-vous, contacter l'animateur la veille.
Jeudi 3 septembre	RANDO DOUCE ET RANDO SANTÉ® <i>Animateurs : Dominique CADET-PETIT et Patrick BOULEY</i>	AM	14h30 Mont-Afrique
Jeudi 3 septembre	AUTOUR DU PLATEAU <i>Animatrice : Sylvie ROUSSET</i>	AM* 11 km	13h45 Dijon Route de Corcelles Parking haut de la combe Persil
Jeudi 3 septembre	AUTOUR DE VAUX-SAULES <i>Animateur : Jean ÉGLIN</i>	AM** 14 km	13h45 Vaux-Saules Mairie
Vendredi 4 septembre	LE LEUZEU <i>Animateur : Daniel VUKOVIC</i>	J** 18 km	9h00 Velars-sur-Ouche Rente des Bons Pasteurs

Nous vous demandons de faire part aux animateurs de votre intention de participer au moyen d'un SMS envoyé le matin pour les randonnées partant l'après-midi et la veille pour celles partant le matin. Merci.

En cas de pluie ou d'alerte météorologique orange, la randonnée pourra être annulée ou modifiée.
Assurez-vous en en téléphonant à l'animateur avant de vous déplacer.

Mardi 8 septembre	Désolés, nous n'avons pas (encore) d'animateur pour cette randonnée.	AM*	
Mardi 8 septembre	MONT AIGU ET BRISE-CUISSÉS <i>Animateur : Daniel GAUDOT</i>	AM** 13 km	13h45 Pont-de-Pany Salle polyvalente
Mercredi 9 septembre	ÉTAULES / PRENOIS <i>Animateur : Bernard ROY</i>	J*** 30 km	8h00-Pour connaître le lieu de rendez-vous, contacter l'animateur la veille.
Jeudi 10 septembre	RANDO DOUCE ET RANDO SANTÉ® <i>Animateurs : Corinne ROUARD et Patrick GETET</i>	AM	14h30 Plateau de la Cras Cote 429
Jeudi 10 septembre	AUTOUR DE CORCELLES-LES-MONTS <i>Animateur : Paul JANISZ</i>	AM* 11 km	13h45 Corcelles-les-Monts Salle polyvalente
Jeudi 10 septembre	LE MONT SAINT-VICTOR <i>Animateur : Bruno JANISZEWSKI</i>	AM** 13 km	13h45 Meuilley Entrée du village côté Nuits-Saint-Georges
Vendredi 11 septembre	BOIS ET VIGNES AUTOUR DE CHAMBOLLE-MUSIGNY Double boucle <i>Animatrice : Brigitte BREUVART</i>	J** 18 km	9h00 Chambolle-Musigny Sortie du village en direction de Curley
Dimanche 13 septembre	LA COMBE LAVAUX <i>Animateur : Antoine SARAGAGLIA</i>	AM** 13 km	13h45 Gevrey-Chambertin Parking du Tacot
Mardi 15 septembre	AUTOUR DE CLÉMENCEY <i>Animateur : Denis BORDOT</i>	AM* 10 km	13h45 Valforêt Nouveau cimetière de Clémencey
Mardi 15 septembre	AUTOUR DE NOTRE-DAME D'ÉTANG <i>Animateur : Michel HORTALA</i>	AM** 14 km	13h45 Velars-sur-Ouche Rente des Bons Pasteurs
Mercredi 16 septembre	FIXIN / CLÉMENCEY <i>Animateur : Philippe LARTOIS</i>	J*** 27 km	8h00-Pour connaître le lieu de rendez-vous, contacter l'animateur la veille.
Jeudi 17 septembre	RANDO DOUCE ET RANDO SANTÉ® <i>Animateurs : Corinne ROUARD et Patrick GETET</i>	AM	14h30 Parking supérieur de la combe Persil
Jeudi 17 septembre	JOURNÉE AUXONNAISE Randonnée classique le matin balade urbaine l'après-midi. <i>Animateur : Robert CORRIGNAN</i>	J* 15 km	9h00 À préciser
Jeudi 17 septembre	LES FORÊTS DE VELUZE ET DE MARIGNY <i>Animatrice : Nicole CHAUDOUET</i>	AM** 13 km	13h45 Barbirey-sur-Ouche Mairie

Nous vous demandons de faire part aux animateurs de votre intention de participer au moyen d'un SMS envoyé le matin pour les randonnées partant l'après-midi et la veille pour celles partant le matin. Merci.

En cas de pluie ou d'alerte météorologique orange, la randonnée pourra être annulée ou modifiée.
Assurez-vous en en téléphonant à l'animateur avant de vous déplacer.

Vendredi 18 septembre	EN PASSANT PAR SAINT-ROMAIN ET LES CADOLES <i>Animatrice : Brigitte BREUVART</i>	J** 20 km	9h00 Auxey-Duresse Église
Dimanche 20 septembre	AUTOUR DE SALMAISE <i>Animateur : Philippe FALLARD</i>	J** 19 km	8h00 Marsannay-la-Côte Bowling ou 9h00 Salmaise Place du Champ de foire
Mardi 22 septembre	LE TOUR D'ÉTAULES <i>Animateur : Michel CHAUVILLE</i>	AM* 11 km	13h45 Étaules Parking sous la mairie
Mardi 22 septembre	AUTOUR DE LA GIRONDE <i>Animateur : François BOSSUET</i>	AM** 13 km	13h45 Barbirey-sur-Ouche Route de St-Jean de Bœuf
Mercredi 23 septembre	NUITS-SAINT-GEORGES / VILLARS-FONTAINE <i>Animateur : Jean-Louis SALVIN</i>	J*** 28 km	8h00-Pour connaître le lieu de rendez-vous, contacter l'animateur la veille.
Jeudi 24 septembre	RANDO DOUCE ET RANDO SANTÉ® <i>Animateurs : Dominique CADET-PETIT et Patrick BOULEY</i>	AM	14h30 Chenôve Maison du Plateau
Jeudi 24 septembre	AUTOUR DE FLEUREY-SUR-OUCHÉ <i>Animateur : Gérard PELOT</i>	AM* 12 km	13h45 Fleurey-sur-Ouche Pâquier Rue des Roches d'Orgères
Jeudi 24 septembre	NUITS-SAINT-GEORGES / VILLARS-FONTAINE PAR LA CASCADE DE LA SERRÉE <i>Animateur : Christophe BORDAS</i>	AM** 14 km	13h45 Nuits-Saint-Georges Cimetière
Vendredi 25 septembre	AUTOUR DE LADOIX-SERRIGNY <i>Animateur : Daniel VUKOVIC</i>	J** 20 km	9h00 Ladoix-Serrigny Complexe sportif Rue des Trois Noyers
Dimanche 27 septembre	AUTOUR DE GEVREY-CHAMBERTIN <i>Animateur : Philippe FALLARD</i>	AM** 13 km	13h45 Gevrey-Chambertin Château
Mardi 29 septembre	Désolés, nous n'avons pas (encore) d'animateur pour cette randonnée.	AM*	
Mardi 29 septembre	LA COMBE SAINT-FOL <i>Animateur : Paul JANISZ</i>	AM** 13 km	13h45 Sainte-Foy Route Messigny/Val-Suzon
Mercredi 30 septembre	PONT-DE-PANY – LE CIRCUIT DES TROIS ROCHES <i>Animateur : Bernard ROY</i>	J*** 29 km	8h00-Pour connaître le lieu de rendez-vous, contacter l'animateur la veille.

Nous vous demandons de faire part aux animateurs de votre intention de participer au moyen d'un SMS envoyé le matin pour les randonnées partant l'après-midi et la veille pour celles partant le matin. Merci.

PROCHAINE RÉUNION PROGRAMME :
Lundi 31 août 2026 à 9 h 00
dans les locaux de l'ATC – 12, rue de l'Arquebuse

PROGRAMME DE MARCHÉ NORDIQUE ET DE BÂTONS DYNAMIQUES (BUNGY PUMP)				
Lieu de rendez-vous 9 heures 30 (jeudi), 9 heures (samedi)			Type de marche	Encadrants
Juillet				
jeudi	2	Observatoire des Hautes-Plates	Classique	Patrick Bouley
samedi	4	Messigny-et-Vantoux à préciser	Classique Moment convivial en fin de séance	Valérie Le Mesle / Hervé Benoît-Chieux
dimanche	12	Entrée du parc de laToison d'Or (côté Zénith)	Bâtons dynamiques	Valérie Le Mesle
Septembre				
jeudi	3	Observatoire des Hautes-Plates	Classique	Patrick Bouley
samedi	5	Marsannay-la-Côte - Sapin du garde	Classique	Corinne Rouard / Patrick Getet
dimanche	6	Entrée du parc de laToison d'Or (côté Zénith)	Bâtons dynamiques	Valérie Le Mesle
jeudi	10	Parking supérieur de la combe Persil	Classique	Corinne Rouard / Patrick Getet
samedi	12	Plateau de la Cras - Cote 429	Classique	Valérie Le Mesle
jeudi	17	Saint-Julien	Classique	Corinne Rouard / Patrick Getet
samedi	19	Saint-Julien	Classique	Corinne Rouard / Patrick Getet
dimanche	20	Entrée du parc de la Toison d'Or (côté Zénith)	Bâtons dynamiques	Valérie Le Mesle
jeudi	24	Mont-Afrique	Classique	Patrick Bouley
samedi	26	Mont-Afrique	Classique	Valérie Le Mesle

En plus des séances **classiques** les particularités qui peuvent être indiquées avant le nom des encadrants sont des séances :

Technique : après la séance ,pour ceux qui veulent durant 15 à 20 minutes des exercices techniques seront proposés avec ou sans matériel spécifique pour comprendre et améliorer sa technicité.

Douce : une deuxième équipe animera une séance de marche nordique douce.

Sportive : une deuxième équipe animera une séance plus sportive (plus rapide et plus longue).

Dynamique : une seconde équipe animera une séance plus ludique comportant des phases de marche nordique classique avec des exercices ludiques et/ou de renforcement musculaire.

Bâtons dynamiques : séance de 30 minutes de marche plus 20 minutes de renforcement musculaire avec des bâtons BungyPump.

Par ailleurs, l'ATC est fière d'avoir obtenu le Label Santé, ce qui lui permet de réaliser des marches nordiques santé.

Les éventuelles modifications à ce programme seront mentionnées sur notre site internet (www.exatcdijon.wordpress.com).

LICENCE FFRandonnée 2026/2027

(renouvellement, adhésion)

Si vous voulez que le monde des randonneurs soit reconnu par les pouvoirs publics et que la représentativité de la FFRandonnée soit confortée au niveau départemental, vous pouvez acquérir une licence.



Renseignez-vous sur le site fédéral : <https://www.ffrandonnee.fr/adherer/la-licence-federale/decouvrez-la-licence-federale>.

Délivrance de la première licence : un certificat médical d'absence de contre-indication (CACI) pour la pratique des activités de marche et de randonnée et activités connexes, datant de moins de six mois est obligatoire pour toute première prise de licence et à chaque reprise de licence après une interruption de deux saisons sportives ou plus.

Renouvellement de licence : chaque licencié doit attester sur l'honneur avoir pris connaissance des conseils de santé présentés sur le site de la Fédération. À cet effet, il signe une attestation sur l'honneur qu'il remet à son club.

Prix pour la saison 2026/2027 :

Licence individuelle : 31 € (avec responsabilité civile et protection juridique) ou **33 €** (avec responsabilité civile, protection juridique et accidents corporels)

Licence famille : 62 € (avec responsabilité civile et protection juridique) ou **66 €** (avec responsabilité civile, protection juridique et accidents corporels)

La détention d'une licence de la FFRandonnée permet de bénéficier d'avantages auprès de ses partenaires (Allibert, Terres d'aventure, Belambra, Guidetti, Azureva, Cap France, Odesia, Au Vieux Campeur, Bungy Pump, Miléade, etc).

Renseignements et adhésions à notre permanence à partir du 1^{er} septembre.

Informations assurances activités loisirs plein air

La loi fait obligation aux associations d'informer leurs membres des dispositions légales les concernant (voir les extraits de la loi repris ci-dessous). C'est la raison pour laquelle nous éditons ces informations. Nous vous encourageons à en faire une lecture attentive et de vous rapprocher des responsables ATC pour tous renseignements complémentaires.

Nombreux sont les adhérents participant aux activités de plein air de l'ATC qui se posent des questions au sujet de la couverture assurance : **responsabilité civile et corporelle**. Ce document devrait permettre à chacun de prendre les dispositions qui lui conviennent.

Assurance « responsabilité civile »

Extrait du code du sport. Livre III : pratique Sportive. Titre II : obligations liées aux activités sportives. Chapitre Ier : obligation d'assurance. Article L321-1.

« Les associations, les sociétés, et les fédérations sportives souscrivent pour l'exercice de leur activité des garanties d'assurance couvrant leur responsabilité, celles de leurs préposés salariés ou bénévoles et celles des pratiquants du sport. Les licenciés et les pratiquants sont considérés comme des tiers entre eux.

Ces garanties couvrent également les arbitres et juges, dans l'exercice de leurs activités ».

Cette assurance a pour but de couvrir les conséquences pécuniaires des dommages causés **aux tiers, à l'exclusion des dommages qui peuvent être subis par l'assuré, de son propre fait**.

L'ATC a donc souscrit **au bénéfice de ses dirigeants, responsables et de tous ses membres**, une assurance « responsabilité civile » destinée à garantir les conséquences pécuniaires qui résulteraient pour eux des dommages de tous ordres **causés à des tiers** à l'occasion de toutes activités qu'ils pourraient avoir en temps qu'adhérents à l'ATC et **pour ces activités seulement**.

Assurance « dommages corporels »

Extrait du code du sport. Livre III : pratique Sportive. Titre II : obligations liées aux activités sportives. Chapitre Ier : obligation d'assurance. Article L321-4

« Les associations et les fédérations sportives sont tenues d'informer leurs adhérents de l'intérêt que présente la souscription d'un contrat d'assurance de personnes couvrant les dommages corporels auxquels leur pratique sportive peut les exposer ».

En conclusion **chaque adhérent ATC garde son entière liberté pour :**

- adhérer ou non à une assurance « dommages corporels » prenant en charge en cas d'accident les indemnisations (soins, hospitalisation, invalidité, décès, secours, etc ...) le concernant.
- choisir sa société d'assurances, le contenu du contrat et les garanties souscrites.

Dans le cas où le participant est déjà en possession d'une assurance couvrant ses dommages corporels, il lui appartient de vérifier auprès de sa compagnie d'assurances, si les activités pratiquées avec l'ATC sont bien **couvertes par son contrat et, éventuellement, s'il y a des réserves**.

Fédérations sportives - Licence sportive et certificat médical

Sur le plan national il existe de nombreuses fédérations sportives. Pour ce qui concerne les activités proposées par l'ATC, il est à signaler notamment :

- la Fédération Française de la Randonnée (**FFRandonnée**)
- la Fédération Française de Cyclotourisme (**FFCT**)
- la Fédération Française de Ski (**FFS**)
- la Fédération Française de la Montagne et de l'Escalade (**FFME**)

Les différentes fédérations citées proposent des licences incluant diverses assurances responsabilité civile et dommages corporels. Vous pouvez en faire la demande à votre section ATC qui est habilitée pour en délivrer certaines.

Pour ce qui concerne la FFRandonnée, pour toute première adhésion est requis un certificat médical attestant de l'absence de contre-indication à la pratique de la randonnée pédestre. Pour le renouvellement annuel de la licence, le pratiquant doit attester avoir rempli le questionnaire de santé ci-après fourni par la FFRandonnée et avoir répondu « non » à toutes les questions en toute honnêteté. En cas de réponse positive à une ou plusieurs questions, la commission médicale fédérale conseille vivement de consulter un médecin sur la poursuite des pratiques concernées (loisirs et/ou compétition) mais le certificat médical n'est plus exigé.

À la section de Dijon de l'ATC, la licence de la FFRandonnée est requise pour la pratique de la marche nordique, de la Rando douce et de la Rando Santé®. Elle ne l'est pas pour la pratique de la randonnée pédestre.

Dans le cas où vous ne sollicitez pas de licence à une fédération, l'ATC vous encourage **fortement**, lors d'une visite à votre médecin, à lui signaler vos diverses activités sportives. Afin de vous assister dans l'examen des points pouvant engendrer des difficultés lors de randonnées, nous vous invitons à consulter attentivement les conseils de santé prodigués par la Fédération française de randonnée pédestre ci-après.

Il est indispensable et urgent de consulter un médecin avant la reprise de la pratique et/ou de la compétition, si vous avez ressenti ou eu au moins 1 fois au cours des 12 derniers mois :

- *une douleur dans la poitrine à l'effort ;*
- *des palpitations (perception inhabituelle et anormale des battements cardiaques) ;*
- *une perte de connaissance brutale au repos ou à l'effort ;*
- *un essoufflement inhabituel à l'effort.*

Il est nécessaire d'avoir l'avis d'un médecin pour statuer sur une contre-indication éventuelle ou un bilan préalable à une pratique intensive ou en compétition, si vous êtes dans une des situations suivantes :

- *vous êtes une femme de 45 ans ou plus et vous avez repris une activité physique intensive sans réaliser d'évaluation médicale de votre risque cardiovasculaire ;*
- *vous êtes un homme de 35 ans ou plus et vous avez repris une activités physique intensive sans réaliser d'évaluation médicale de votre risque cardiovasculaire ;*
- *vous cumulez au moins deux des facteurs de risque cardiovasculaire : âge supérieur ou égal à 50 ans, tabagisme, diabète, excès de cholestérol, hypertension artérielle, surpoids ou obésité ;*
- *vous êtes suivi pour une maladie chronique ;*
- *vous poursuivez après vos 60 ans une activité physique intensive ou en compétition ;*
- *un membre de votre famille (parents, frère ou sœur, enfants) est décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ;*
- *un membre de votre famille (parents, frère ou sœur) a présenté une maladie cardiaque avant ses 35 ans ;*
- *vous ressentez une baisse récente inexpliquée de vos performances.*

Nous espérons que ce document répondra à vos attentes et aux questions que vous vous posez.
Nous vous souhaitons d'agréables journées de plein air avec l'ATC.

LES HÔPITAUX NEUFS

GÎTE

DOUBS

Ouvert toute l'année



Les Hôpitaux-Neufs

1 rue de la Poste
25 370 Les Hôpitaux-Neufs
03 80 45 37 89 ou 01 55 26 93 70
atc.dijon@club-internet.com
atc-routesdumonde.com

À PARTIR DE 260€
la semaine en appartement 4 pers.

La station (1 000 m)

À proximité de la station de **Métabief-Mont d'Or**

Ski alpin : Jougnes, Métabief, Super Longeville et Rochejean. 42 km de pistes balisées sur le Massif du Mont d'Or (7 télésièges et 26 téléskis)

Ski de fond et raquettes : site idéal offrant de nombreux itinéraires : 110 km de pistes balisées.

Sentiers pédestres de la Grande Traversée du Jura, du GR5

Le gîte

Gîte composé de 4 logements : 3 appartements pour 4 personnes et 1 appartement pour 1 groupe de 6 personnes (1 seule chambre)

1 chambre et séjour avec cuisine et TV

Parking dans la cour fermée

Linge de lit fourni

Tous les commerces à proximité

Animaux non admis

À proximité

Activités de plein air : randonnées pédestres, VTT sur des pistes balisées, luge d'été (pistes à Métabief), baignade surveillée et sports nautiques sur le lac de Saint-Point, piscine à Malbuisson, Pontarlier, Valorbé, pêche en eau douce et en eaux vives

Nombreuses activités : musée de la Meunerie et la fromagerie du Mont d'Or à Métabief, la maison de la Réserve et la fonderie de cloches à Labergement Sainte-Marie, la ferme éducative à Rochejean, le château de Joux, le Musée de Pontarlier...



On aime

La proximité de nombreuses stations de ski
Situé au cœur du village

Prix par logement et par semaine

	Appartement 4 pers.			Appartement 6 pers.		
	1 ^{ère} semaine	Semaine sup	Nuit sup	1 ^{ère} semaine	Semaine sup	Nuit sup
Du 25/04 au 20/06/2026	260€	220€	45€	300€	260€	45€
Du 20/06 au 29/08/2026	330€	290€	50€	370€	330€	50€
Du 29/08 au 19/12/2026	260€	220€	45€	300€	260€	45€
Du 19/12 au 06/02/2027	330€	290€	55€	370€	330€	55€
Du 06/02 au 06/03/2027	520€	520€	/	560€	560€	/
Du 06/03 au 24/04/2027	330€	290€	55€	370€	330€	55€

Courts séjours possibles, pour connaître les tarifs, veuillez nous contacter.

La location de la totalité du gîte (18 personnes) est possible. À partir de 830€ la première semaine. Pour plus d'informations, veuillez nous contacter.

